

1月

こんだてよていひょう

うさぎのように
ホップ・ステップ
ジャンプ!



こんげつのもくひょう
きょうりよくしてじゅんぴやあとかたづけをしましょう

2023年1月 藤沢市立俣野小学校

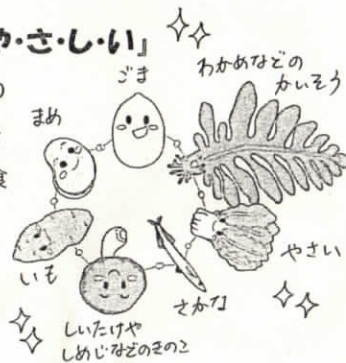
☆は6ねんせいのリクエストメニューです

ひ ようび	こんだてめい	きいろの食品		あかの食品		みどりの食品		エネルギーたん白質 脂質 水分 kcal / g / g / g
		ねつや ちからになる エネルギーになる	ねつや ちからになる エネルギーになる	からだをつくる	からだをつくる	からだのちようしよととのえる	からだのちようしよととのえる	
12 もく	☆たいめし いとこんぶのいたために さつまじる たいめしから ぎゅうにゅう スタート!	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごまさつまいも	ぎゅうにゅう きんめだい こんぶ とりこく とうふ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こんにやく ながねぎ	569 23.2 14.6 2.3			
13 きん	☆みそビビンバ わかめとだいこんのスープ ☆ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶごん ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ だいこん あおな	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな ネーブルオレンジ	605 21.7 19.0 1.9			
16 げつ	☆ぶどういりくろパン シーフードグラタン キャベツのカレーいため みかん ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう チーズ しろいんげんまめ いか あさり ぼたて えび パーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ さやいんげん みかん	647 30 20.5 2.4			
17 か	☆えだまめごはん ☆すきやきに ☆にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	えだまめ にんじん たまねぎ しらたき えのきだけ ながねぎ はくさい	675 23.5 24.6 2.3			
18 すい	☆あげパン(シナモン) ウィンナーとやさしいのスープに ☆バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう パーコン ウィンナー	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ かぶ グリーンピース バナナ	677 20.8 30.6 2.2			
19 もく	☆みそラーメン じゃがいものごまいため ☆ぼんかん ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶごん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ ぼんかん	641 23.7 14.7 2.5			
20 きん	ごはん ☆さけのしおやき ひじきのいりに よしのじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶごん ごま	ぎゅうにゅう さけ とりこく ひじき だいず こうやとうふ	にんじん こんにやく たけのこ ながねぎ あおな あぶらあげ とうふ	654 32.7 23.5 2.3			
23 げつ	ごつこくごはん ☆ししゃものひもの にんじんしりしり New! いもに ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ くろまい もちきび さとう ごまあぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ ししゃも	にんじん こんにやく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	606 24.1 20.2 2.2			
24 か	ごはん ☆さばのごまみそかけ ☆ゆでやさしい ☆ひじきのかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶごん ごま	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき とうふ たまご	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ あおな	640 29.4 23.3 1.7			
25 すい	くろごまあんパン すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう くろごとう ごま けんさんこむぎこ	ぎゅうにゅう あずき たまご あぶらあげ	にんじん しめじ はくさい ながねぎ バナナ	600 22.2 18.4 2.3			
26 もく	☆ソフトめんけんちゅうどん ☆だいずとごさかなのあげに いよかん ぎゅうにゅう	めん あぶら さといも でんぶごん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりこく だいず かえりじゃこ あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ いよかん	634 27.3 15.6 2.2			
27 きん	☆とりにくとごぼうのおこわ きのこじる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが ごぼう えだまめ にんじん こんにやく さいたまけ ネーブルオレンジ	570 21.6 15.2 2.0			
30 げつ	ふじさわロールパン ポークビーンズ ☆あおなとコーンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ふじさわ ランチ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム あおな コーン	591 25.3 21.2 2.6			
31 か	☆ちゅうかどん はるさめスープ ぼんかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶごん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく えび うずらたまご	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ あおな ぼんかん	615 23.3 15.3 2.5			

1月23日~27日は学校給食週間

健康的な食生活に役立つ和の食材「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

世界一の長寿国、日本。四方を海にかこまれ、季節ごとにとれる自然の産物を上手に使って、わたしたちの祖先はこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。米飯を中心に魚介類、野菜、海藻をよく食べる和食はユネスコの無形文化遺産にもなっており、世界から健康食として注目されています。今年の学校給食週間は、そんな和食に欠かせない食材「豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しめじ(きのこ)・いも」をたくさん使った料理が登場します。(太字になっている食材です)



※材料の都合により献立を変更することがあります。

第41回 ふじさわ市 学校きゅうしよくフェア

日にち: 2023年1月14日(土)~1月22日(日)
会 場: 藤沢市役所本庁舎1階・5階(市民ラウンジ)
内 容: 展示 児童の絵画

- 給食の紹介
- ① 栄養士コーナー(地産地消・食育について)
 - ② 調理員コーナー(給食の衛生管理について)
 - ③ 中学校給食コーナー(給食の紹介)

・スタンプラリー(景品あり)
・揚げパン販売 1月14日(土)・21日(土)11時から
1個100円 各日500個(売り切れ次第終了)
絵画展示は2年ぶりの開催です。ぜひご家族でお越しください!

あげパンも
売ってるよ~
あそびに来てね!

